

Journées Régionales du Rein 2015 : la prévention au cœur des régions

Chaque année en France, près de 10 000 personnes apprennent qu'elles souffrent d'une insuffisance rénale chronique terminale, nécessitant un traitement de suppléance, dialyse ou greffe. Pour plus d'un tiers d'entre elles, le diagnostic est posé au dernier moment : ces personnes doivent alors dialyser en urgence.

Pour cette nouvelle édition des Journées Régionales du Rein, il nous importe de continuer à dépister et informer le grand public pour que les personnes atteintes de maladies rénales soient traitées à temps. Il en va de leur qualité de vie, et parfois de leur vie tout court. Nous sommes là au cœur de la mission de la FNAIR qui, voilà 10 ans, à l'occasion de sa première Semaine Nationale du Rein, est partie du constat d'une prévention des maladies rénales en France peu développée, malgré les avantages évidents qu'il y a à multiplier les diagnostics précoces.

Le rein, cet inconnu

Seulement 40 % des Français savent que les reins font autre chose qu'éliminer les déchets*.

A cette fonction vitale s'en ajoutent pourtant beaucoup d'autres : maintien de l'équilibre de l'organisme en sels minéraux (potassium, phosphore, sodium), production d'hormones, d'enzymes et de vitamines indispensables à la fabrication des globules rouges par la moelle osseuse, à la régulation de la pression artérielle et à la fixation du calcium contenue dans les os, etc.

Le rein est un élément indispensable à notre santé. Il est pourtant souvent malmené et souvent à notre insu. Outre les facteurs de risque, désormais bien connus, comme le tabagisme ou l'absence d'activité physique, s'ajoutent d'autres éléments de vigilance qu'il importe de rappeler :

- Boire au minimum 1 litre d'eau par jour pour faciliter le travail des reins.

- Manger de manière équilibrée en limitant les graisses animales et en ne salant pas trop. Manger gras et sucré favorise le diabète et le sel favorise l'hypertension. Or, avec le diabète auquel elle est souvent associée, l'hypertension artérielle est une des principales causes d'insuffisance rénale.



- Se méfier des régimes hyperprotéinés qui font travailler les reins à outrance et les "usent".

- Faire attention à l'automédication excessive. Certains médicaments apparemment anodins (comme les anti-inflammatoires ou les laxatifs) peuvent s'avérer toxiques pour vos reins à fortes doses et sur une longue durée. Il faut également éviter de consommer des produits dont la composition est mal connue (comme certaines herbes chinoises).

Toutes ces mesures de préservation du rein visent à conserver plus longtemps la bonne santé du rein qui, comme tout organe, vieillit. En effet, au-delà de 60 ans, 3 personnes sur 10 ont perdu le tiers de leur fonction rénale.

Cap sur la Semaine Nationale du Rein

Ces quatrième Journées Régionales du Rein qui se dérouleront dans deux régions durant tout le mois d'octobre 2015 ne doivent pas faire oublier la Semaine Nationale du Rein, qui demeure notre principale opération de sensibilisation et de dépistage. Historiquement, la Semaine Nationale du Rein, notre campagne phare dont nous avons célébré en 2015 la 10^e édition, se déroulait début octobre. Depuis 3 ans maintenant, elle se déroule en mars et chaque année, elle continue à prendre de l'importance. Pour permettre aux régions FNAIR d'assurer une transition entre la Semaine Nationale du Rein ancienne et nouvelle formule, nous avons décidé de maintenir certaines opérations menées en régions durant le mois d'octobre. Cette campagne est donc naturellement amenée à évoluer et nous réfléchissons actuellement aux modalités d'un maintien de ces actions régionales en dehors de la Semaine Nationale du Rein. Compte-tenu de la mobilisation et des efforts qu'exige cette dernière, la plupart des régions FNAIR n'ont pas trop d'un an pour préparer cet événement, dont la prochaine édition s'annonce déjà très riche en promesses. J'y reviendrai très prochainement...

Roger Charlier
Président de la FNAIR



* Sondage LH2 pour la FNAIR : "La perception des maladies rénales et la notoriété de la Semaine Nationale du Rein", réalisé du 26 au 27 octobre 2007 auprès d'un échantillon de 1052 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.